

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.06

Jadłospis na dzie : 2024-06-28

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	90g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka z piersi drobiowej	45g	
	ser plaster twarogowy	21g	
	sałata	20g	
	pomidor	80g	
	płatki owsiane na mleku	300g	
	obiad	napój owocowy	250g
		zupa grochówka z ziemniakami	350g
ziemniaki z koprem		250g	
kotlet mielony sma ony (wieprzowo-wołowy)		80g	
sałatka z buraka i jabłka		150g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo mieszane	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka z kaszy p czak z kukurydz , jajkiem i pomidorem	150g	
	ser biały	60g	
	sałata	20g	
	jabłko	100g	

#### Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, p czak, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu, Sele korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2522,06
Energia (kJ)	10589,85
Białko ogółem (g)	116,69
Tłuszcz (g)	83,43
W glowodany ogółem (g)	328,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,79
Sacharoza (g)	30,43
Błonnik pokarmowy (g)	39,91
Sól (g)	6,21